

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Центр развития художественно-эстетической направленности

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в
области хореографического искусства
«Хореографическое творчество»

Предметная область. ПО.01. Хореографическое исполнительство
Рабочая программа по учебному предмету
ПО.01.УП.03. «ГИМНАСТИКА»
Возраст 6 л. 6 мес. (7 лет) до 9 лет
Срок освоения программы 2 года

Авторы-составители:
Голланд К. Л., педагог дополнительного
образования
Зверева В.Н., старший методист

Разработчик рабочей программы:
Голланд К. Л., педагог дополнительного
образования

г. Екатеринбург, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Учебный предмет «Гимнастика» относится к основной части учебного плана и направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся и приобретение основ танца, на формирование культуры тела, поддержки собственной физической формы и планомерное развитие физических данных, необходимых для занятия хореографией.

Партерная гимнастика знакомит с азами классического танца, который является основой хореографии. Поэтому учебный предмет «Гимнастика» занимает особое место на начальном этапе обучения хореографическому искусству. Содержание этого предмета тесно связано с содержанием учебных предметов «Ритмика», «Танец», «Подготовка концертных номеров» и даёт возможность максимально подготовить ребенка к дальнейшему освоению программы предмета «Классический танец». Форма занятия очная. Так же присутствует форма дистанционного обучения с 19.12.2022г-26.12.2022г в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой на территории РФ.

Методологической основой учебной программы по предмету «Гимнастика» являются методические разработки «Партерная гимнастика» (Матвеева С.В. Нечаева Т.Б.); учебная программа по дисциплине «Современные направления в хореографии» (Толстых И.Н., Грищук Г.Н.); авторская программа «Игровой стрейчинг» для учащихся хореографических отделений ДШИ» (Лысцова Н.В.)

Срок реализации учебного предмета

Срок освоения учебного предмета «Гимнастика» 2 года. Возраст детей от 6 лет 6 месяцев (7 лет) до 9 лет. При реализации программы учебного предмета «Гимнастика» продолжительность учебных занятий составляет на первом году обучения – 32 учебных недели, на втором – 33 учебных недели.

**Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом
на реализацию учебного предмета**

Срок обучения 2 года

Таблица 1

Срок обучения/количество часов	1-2 год обучения	
	Количество часов	
Максимальная нагрузка	65	
Количество часов на аудиторную нагрузку	32	33
Количество часов на внеаудиторную (самостоятельную) работу	32	33
Недельная аудиторная нагрузка	1 час	
Недельная самостоятельная работа	1 час	
Консультации (по годам)	2	2

Дистанционное обучение

В связи с переходом образовательной деятельности на дистанционный режим в периоды с 19.12.2022 по 30.12.2023 учебный процесс проходил с применением электронных образовательных технологий, в соответствии с утвержденной педагогической нагрузкой. Количество часов в занятии и темы уроков соответствуют программе.

Основными методами организации учебного взаимодействия участников образовательного процесса при дистанционном обучении является комбинированное использование информационно-коммуникационных технологий и способов трансляции учебной информации, таких как zoom, whatsapp, электронная почта.

В периоды дистанционного (удаленного) обучения будут внесены временные корректировки: длительность урока составит 30 минут с обязательным перерывом 10 минут между занятиями.

Календарный учебный график ПО.01.УП.003. «Гимнастика»

1 год обучения 1 группа

№ п/п	Месяц	Число	Формы занятия	Количество часов	Тема занятия	Формы контроля
1.	Сентябрь	16	онлайн	1	Сид на полу, согнуть и выпнуть стопы по VI позиции	Просмотр, опрос
2.	Сентябрь	23	онлайн	1	Лев на спине, круговые движения стопами	Просмотр, опрос
3.	Сентябрь	30	онлайн	1	Releve на полу – галоп в VI позиции у стана	Просмотр, опрос
4.	Октябрь	7	онлайн	1	Лев на спине, переворот ноги в VI позиции в 1	Просмотр, опрос
5.	Октябрь	14	онлайн	1	"Лягушка": сид, лев на спине, лев на месте, сид на полу	Просмотр, опрос
6.	Октябрь	21	онлайн	1	Releve на полу – галоп в VI позиции у стана	Просмотр, опрос
7.	Ноябрь	4	онлайн	1	"Скелет" по VI позиции, боевой разворот	Просмотр, опрос
8.	Ноябрь	11	онлайн	1	Из положения упор присев (присед, ноги вместе, руки опущены от колен наружу) встать в положение упор стоя на руках	Просмотр, опрос
9.	Ноябрь	18	онлайн	1	Из упора встать, опустить ноги, лопки опустить в стороны, взгляд перед собой	Просмотр, опрос
10.	Ноябрь	25	онлайн	1	Лев на месте, port de bras назад, стой на предплечьях, ладони вниз – «полафонса»	Просмотр, опрос
11.	Декабрь	2	онлайн	1	Лев на месте, port de bras на выпнутых руках	Просмотр, опрос
12.	Декабрь	9	онлайн	1	"Юноша" с глубоким port de bras назад	Просмотр, опрос
13.	Декабрь	16	онлайн	1	Стой на коленях, формирование кулака с наклоном вперед	Просмотр, опрос
14.	Декабрь	23	онлайн	1	Лев на коленях, ноги подняты на 90° (в готове) и опустить руки в стороны, ладони вниз	Просмотр, опрос
15.	Декабрь	30	онлайн	1	"Угол" из положения сид, ноги поднять к груди	Просмотр, опрос
16.	Январь	13	онлайн	1	Стой на лопатках с поддержкой под коленями	Просмотр, опрос
17.	Январь	20	онлайн	1	"Самолет". Из положения лев на месте, одновременно поднимается и туловище	Просмотр, опрос
18.	Январь	27	онлайн	1	"Лодка". Галоп на месте, веди обрано	Просмотр, опрос
19.	Февраль	3	онлайн	1	"Безымянная". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами	Просмотр, опрос
20.	Февраль	10	онлайн	1	Лев на полу, battements relevent на 90° по I позиции вперед	Просмотр, опрос
21.	Февраль	17	онлайн	1	Лев на спине, battements relevent на 90° (в готове)	Просмотр, опрос

22.	Февраль	24	оня	1	Шагаты прыжой на правую на леую ноги	Просмотр страс
23.	Март	3	оня	1	Контрас уржений с плечами	Просмотр страс
24.	Март	10	оня	1	Tempssauté гоVI позиции	Просмотр страс
25.	Март	17	оня	1	Подчинение с продвижением	Просмотр, опрос
26.	Март	24	оня	1	На месте с продвижением и на ноги	Просмотр страс
27.	Апрель	7	оня	1	Прыжки гоI позиции с одинаковыми стопами	Просмотр страс
28.	Апрель	14	оня	1	Контрас уржений с гимнастическими галками и скалками	Просмотр страс
29.	Апрель	21	оня	1	Прыжки гоI позиции с одинаковыми стопами	Просмотр страс
30.	Апрель	28	оня	1	Контрас уржений с гимнастическими галками и скалками	Просмотр страс
31.	Май	5	оня	1	Подготовка к занятию	Просмотр страс
32.	Май	12	оня	1	Занятие	Просмотр, вопросы-ответ

1 год обучения 2 группа

№ п/п	Месяц	Число	Формы занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Формы контроля
33.	Сентябрь	19	оня	1	Сид на полу, согнуть и выпнуть стопы гоVI позиции	Просмотр страс
34.	Сентябрь	26	оня	1	Лёжа на спине, круговые движения стопами	Просмотр страс
35.	Октябрь	3	оня	1	Releve на полу – галки в VI позиции у стана	Просмотр страс
36.	Октябрь	10	оня	1	Лёжа на спине, перевороты ног в VI позиции в 1	Просмотр страс
37.	Октябрь	17	оня	1	"Лягушка": одд лёжа на спине, лёжа на животе, одд на полу	Просмотр страс
38.	Октябрь	24	оня	1	Releve на полу – галки в VI позиции у стана	Просмотр страс
39.	Ноябрь	7	оня	1	"Взлёт" гоVI позиции с обязательным касанием	Просмотр страс
40.	Ноябрь	14	оня	1	Из положения упор присев (присед, коени вместе, руки отведены от колен, оторужив) встать в положение упор присев	Просмотр страс
41.	Ноябрь	21	оня	1	Наклон вперёд, прогнувшись, и наклон вперёд, прогнувшись, и наклон вперёд, прогнувшись, и наклон вперёд, прогнувшись	Просмотр страс

42.	Ноябрь	28	оня	1	Лев на жисте port de bras наводс орой на пределья ладьяныз – «гоафинса»	Просмотр, опрос
43.	Декабрь	5	оня	1	Лев на жисте port de bras на вытянутых руках	Просмотр, опрос
44.	Декабрь	12	оня	1	"Юно" с глубим port de bras навод	Просмотр, опрос
45.	Декабрь	19	оня	1	Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вперед	Просмотр, опрос
46.	Декабрь	26	оня	1	Лев на жисте, ноги подтянуты 90° (вглоток) и опустить руки в стороны ладьяныз	Просмотр, опрос
47.	Январь	16	оня	1	"Угок" из положения сидя, ноги подтянуть к груди	Просмотр, опрос
48.	Январь	23	оня	1	Стоя на лопатках с поддержкой подпину	Просмотр, опрос
49.	Январь	30	оня	1	"Самое". Из положения лев на жисте, одновременно подтянуть ноги и опустить руки	Просмотр, опрос
50.	Февраль	6	оня	1	"Ладья". Пальцы на жисте впереди обраться	Просмотр, опрос
51.	Февраль	13	оня	1	"Самое". Стоя по VI позиции, подтянуть руки вверх, наклониться вперед, поставить ладьяныз перед собой	Просмотр, опрос
52.	Февраль	20	оня	1	Лев на гоу, battements relevent на 90° по I позиции вперед	Просмотр, опрос
53.	Февраль	27	оня	1	Лев на жисте battements relevent душно на 90° (вглоток)	Просмотр, опрос
54.	Март	6	оня	1	Шаги прямой на правую и левую ноги	Просмотр, опрос
55.	Март	13	оня		Комплекс упражнений с гимнастическими гимназиями	Просмотр, опрос
56.	Март	20	оня	1	Tempssauté по VI позиции	Просмотр, опрос
57.	Апрель	10	оня	1	Подготовка к степу с продвижением	Просмотр, опрос
58.	Апрель	17	оня	1	На месте переборки с наклоном	Просмотр, опрос
59.	Апрель	24	оня	1	Прыжки по I позиции с опорными стопами	Просмотр, опрос
60.	Май	15	оня	1	Комплекс упражнений с гимнастическими гимназиями и скалками	Просмотр, опрос
61.	Май	22	оня	1	Подготовка к занятию	Просмотр, опрос
62.	Май	29	оня	1	Занятие	Просмотр, вопросы-ответы

Календарный учебный график ПО.01.УП.003.
«Гимнастика»
2 год обучения 1 группа

№ п	Месяц	Число	Формы занятия	Количество часов	Тема занятия	Формы контроля
1.	Сентябрь	15	он-я	1	Изготовление – одна планка, подтяжка на пальцы	Присмотр, опрос
2.	Сентябрь	22	он-я	1	Горизонтальная планка – пальцы опустить на гимнастический мат	Присмотр, опрос
3.	Сентябрь	29	он-я	1	Одна планка, сгибание в коленях, горизонтальное положение – одна планка, релаксация, опосредованный контроль	Присмотр, опрос
4.	Октябрь	6	он-я	1	Легкая планка, из I позиции поставить правую ногу на "полу" – пальцы	Присмотр, опрос
5.	Октябрь	13	он-я	1	«Лягушка» с наклоном вперед	Присмотр, опрос
6.	Октябрь	20	он-я	1	Одна планка, сгибание в коленях, подтяжка к груди. Захватить ноги стоп руками так, чтобы они оказались в I позиции и выпрямить ноги вперед	Присмотр, опрос
7.	Ноябрь	10	он-я	1	Легкая планка, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сгибанием в коленях	Присмотр, опрос
8.	Ноябрь	17	он-я	1	Стой к станку, держась за одну руку, принять наклон вперед (по I или II позиции). Сесть за прямой ступней	Присмотр, опрос
9.	Ноябрь	24	он-я	1	Легкая планка, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение	Присмотр, опрос
10.	Декабрь	1	он-я	1	В глубокой планке по II позиции релаксация с внутренней стороны, готовность к работе за столами	Присмотр, опрос
11.	Декабрь	8	он-я	1	Стой к станку, "кованая", т.е. последовательный волеизъявление при выполнении "стой" в наклон вперед	Присмотр, опрос
12.	Декабрь	15	он-я	1	Легкая планка, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сгибанием в коленях	Присмотр, опрос
13.	Декабрь	22	он-я	1	Стой к станку, держась за одну руку, принять наклон вперед (по I или II позиции).	Присмотр, опрос
14.	Декабрь	29	он-я	1	Легкая планка, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение	Присмотр, опрос
15.	Январь	12	он-я	1	В глубокой планке по II позиции релаксация с внутренней стороны, готовность к работе за столами	Присмотр, опрос
16.	Январь	19	он-я	1	"Кованая" – из положения "одна планка" перейти не срывая грудь с пола, в положение "пронимать в упор"	Присмотр, опрос
17.	Январь	26	он-я	1	"Кованая" – в положении легкая планка, встать на колени, встать руками за столы	Присмотр, опрос
18.	Февраль	2	он-я	1	"Молитва" – стоя на коленях, встать на колени, встать на колени, встать руками за столы	Присмотр, опрос

19.	Февраль	9	оня	1	"Угол" из положения Стоя на лопках без поддержки подстилу.	Просмотр, опрос
20.	Февраль	16	оня	1	Левая нога, battements relevent на 90°	Просмотр, опрос
21.	Февраль	23	оня	1	Удержание в паре левая нога на жёсткой подстилке	Просмотр, опрос
22.	Март	2	оня	1	Стоя на лопках без поддержки подстилу	Просмотр, опрос
23.	Март	9	оня	1	Левая нога, battements relevent на 90° по 1 позиции во всех направлениях	Просмотр, опрос
24.	Март	16	оня	1	Левая нога, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях	Просмотр, опрос
25.	Март	23	оня	1	Левая нога, battement developpe правой ногой с опорной стопой	Просмотр, опрос
26.	Апрель	6	оня	1	Прыжок продвижение в сторону с поворотом на 90°	Просмотр, опрос
27.	Апрель	13	оня	1	Прыжок вправо	Просмотр, опрос
28.	Апрель	20	оня	1	Прыжок продвижение в сторону с поворотом на 90°	Просмотр, опрос
29.	Апрель	27	оня	1	Левая нога, battement developpe правой ногой с опорной стопой	Просмотр, опрос
30.	Май	11	оня	1	Подставка к зену	Просмотр, опрос
31.	Май	18	оня	1	Подставка к зену	Просмотр, опрос
32.	Май	25	оня	1	Зен	Просмотр, вопросы

Календарный учебный график ПО.01.УП.003.

«Гимнастика»

2 год обучения 2 группа

№ п	Мяц	Числ	Формы занятия	Количество часов	Тема занятия	Формы контроля
28.	Сентябрь	17	он-лайн	1	Изготовление – одна на плечо, подтяжка на плечи	Прямой опрос
29.	Сентябрь	24	он-лайн	1	Гейм на полу – плечи опустить, плечики на гол	Прямой опрос
30.	Октябрь	1	он-лайн	1	Одна на плечо, спина на гол, гейм в положение – одна на гол, рингирование остопа	Прямой опрос
31.	Октябрь	8	он-лайн	1	Лифт к стану, из 1 позиции поставить правую ногу на "полу" – плечи	Прямой опрос
32.	Октябрь	15	он-лайн	1	«Лягушка» с наклоном вперед	Прямой опрос
33.	Октябрь	22	он-лайн	1	Сидя, уперевшись лопатками в пол, подтянуть их к груди. Захватить ноги стопами так, чтобы они оказались в 1 позиции и выпрямить ноги вперед	Прямой опрос
34.	Ноябрь	5	он-лайн	1	Левая на спину, подтянуть на 90° по 1 позиции с одновременным скрещиванием в левую стопу	Прямой опрос
35.	Ноябрь	12	он-лайн	1	Сидя к стану, дотянуться за спину руками, прижимая ноги вперед (по 1 или 2 позиции). Сидеть за прямой спиной	Прямой опрос
36.	Ноябрь	19	он-лайн	1	Левая на гол, ноги в 1 позиции. Седь, сделать наклон вперед, седь, вернуться в исходное положение	Прямой опрос
37.	Ноябрь	26	он-лайн	1	В глубокой пол 2 позиции рингировать с внутренней стороны голени и вставать за стопы	Прямой опрос
38.	Декабрь	3	он-лайн	1	Сидя к стану, "кузнечик", т.е. последовательный вращательный прогиб в положении "стой" в наклон вперед	Прямой опрос
39.	Декабрь	10	он-лайн	1	Левая на спину, подтянуть на 90° по 1 позиции с одновременным скрещиванием в левую стопу	Прямой опрос, опрос
40.	Декабрь	17	он-лайн	1	Сидя к стану, дотянуться за спину руками, прижимая ноги вперед (по 1 или 2 позиции).	Прямой опрос
41.	Декабрь	24	он-лайн	1	Левая на гол, ноги в 1 позиции. Седь, сделать наклон вперед, седь, вернуться в исходное положение	Прямой опрос
42.	Январь	14	он-лайн	1	В глубокой пол 2 позиции рингировать с внутренней стороны голени и вставать за стопы	Прямой опрос
43.	Январь	21	он-лайн	1	"Кузнечик" – из положения "одна на плечо" перейти на спину, грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре"	Прямой опрос
44.	Январь	28	он-лайн	1	"Кузнечик" – в положении левая на живот, вставать руками за стопы	Прямой опрос

45.	Февраль	4	оня	1	"Малик" – стоя на коленях в положении на животе, встать руками за стопы	Просмотр отрос
46.	Февраль	11	оня	1	"Уголок" из положения стой на лопатках без поддержки подстопу	Просмотр отрос
47.	Февраль	18	оня	1	Лев на стие battements relevent джунг на 90°	Просмотр, опрос
48.	Февраль	25	оня	1	Удержание в парке лев на животе, подними ступню и туловище	Просмотр отрос
49.	Март	4	оня	1	Стой на лопатках без поддержки подстопу	Просмотр отрос
50.	Март	11	оня	1	Лев на полу, battements relevent на 90° по 1 позиции в обоих направлениях	Просмотр отрос
51.	Март	18	оня	1	Лев на полу, grand battement jete по 1 позиции в обоих направлениях	Просмотр, опрос
52.	Март	25	оня	1	Лев на боку, battement developpe правой ногой с опорной ступней	Просмотр отрос
53.	Апрель	8	оня	1	Прыжок продвижение в полу присед с поворотом на 90°	Просмотр отрос
54.	Апрель	15	оня	1	Прыжок в шлаг	Просмотр отрос
28.	Апрель	22	оня	1	Прыжок продвижение в полу присед с поворотом на 90°	Просмотр отрос
29.	Апрель	29	оня	1	Лев на боку, battement developpe правой ногой с опорной ступней	Просмотр отрос
30.	Май	6	оня	1	Подставка на коленях	Просмотр отрос
31.	Май	20	оня	1	Подставка на коленях	Просмотр отрос
32.	Май	27	оня	1	Занятие	Просмотр, вопросы

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Базарова Н.П. Азбука классического танца: первые три года обучения / Н. П. Базарова, В. П. Мей. - 5-е изд., стер. - Санкт-Петербург [и др.]: Лань: Планета музыки, 2010. - 239, 32 с.: ил., портр., табл.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца: учебник для высших и средних учебных заведений искусства и культуры / А. Я. Ваганова. - Изд. 9-е, стер. - Санкт-Петербург [и др.]: Лань: Планета музыки, 2007. - 191, [1] с.: ил., нот.
3. Васильева Т.П. Балетная осанка-основа хореографического воспитания. М.: Просвещение, 1983 г.
4. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу: для подготовки к занятиям класс. танцем/ Вихрева Н. А.; М-во культуры Рос. Федерации, Моск. гос. акад. хореографии. - М.: Вихрева Н. А., 2004 (Тип. ЗАО "Интур реклама. Полиграф сервис"). - 86 с. : ил.
5. Колтановский А., Брыкин А. Общеразвивающие специальные упражнения. М.,1973. – 308 с.
6. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе / М.В. Левин. - М. : Терра-Спорт, 2001. - 91, [3] с. : ил.
7. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М.: Издательство: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
8. Матвеева С.В., Нечаева Т.Б. «Партерная гимнастика». Методическая разработка, Екатеринбург, 2005г.
9. Морозова Н. Своя гимнастика, Студия Пяти-па, 2004г.- стр.34- 35.
10. Назаров В.В. Биомеханическая стимуляция мышечной деятельности. Советский балет, 1985 г. №4. - стр.56.
11. Сивакова Д.А. Уроки художественной гимнастики [Текст] / Д. А. Сивакова, мастер спорта. - Москва: Физкультура и спорт, 1968. - 174 с. ил.
12. Тарасов Н.И. Классический танец [Текст]: школа мужского исполнительства / Н. Тарасов; [вступит. статья М. Лиёпы]. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Искусство, 1981. - 479 с. : ил.